

高等师范专科学校体育专业

滑冰教学大纲

(二、三年制)

高等教育出版社

高等师范专科学校体育专业
滑冰教学大纲
(二、三年制)

•

高等教育出版社出版
新华书店北京发行所发行
西城区樱花印刷厂印装

•

开本 787×1092 1/32 印张 0.375 字数 7,800
1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷
印数 00,001—5,250
书号 7010·0633 定价 0.13元

说 明

(一) 本大纲是根据教育部一九八三年颁发的《高等师范专科学校体育专业教学计划》(试行草案),结合各地师专体育专业一般情况而制订的。

(二) 全国师范专科学校的学制有二年制和三年制两种,培养目标和具体要求是一致的,因此本大纲为二、三年制合用。其重点内容都应一致,一般内容或介绍内容可根据学时情况有所增减,凡带有“*”符号的为三年制的教学内容。

(三) 授课内容分为理论和技术两部分。技术部分的内容又分重点内容、一般内容和介绍内容。对重点内容要求学生较好地掌握基本理论、基本技术和基本技能,达到会讲、会做、会教;一般内容和介绍内容要求学生初步掌握和有所了解。

(四) 全国各地气候差别较大,结冰期长短不同,各校的具体条件及学生冰上运动基础不等,本大纲规定二年制只学速度滑冰的内容,三年制在第五学期可选学冰球或花样滑冰的内容。

(五) 二年制有两个冰期,只能完成普修课教学任务,故不开专项选修课。三年制专项选修统一安排的时间是第五、六学期。

大纲内容

一、目的任务

通过教学使学生基本掌握速度滑冰、初步掌握冰球或花样滑冰的基本知识、基本技术和基本技能及滑冰的教学方法。能完成初级中学体育课滑冰项目的教学任务。

二、学时分配(表一)

表一 学时分配表

项 目		学 时		备 注
		二 年 制	三 年 制	
普 修 课	速度滑冰	36	48	任选一项
	冰 球		24	
	花样滑冰			
	合 计	36	72	
专项选修课			118	

三、成绩考核

成绩考核包括理论、技能和技术(技评与达标)三个部分。速度滑冰为考试项目,各部分考核成绩所占百分比见表二。花样滑冰(或冰球)为考查项目。在技术部分考核时,应尽量使技评和达标同时兼顾进行。

表二 各部分考核成绩比例表

考 试 内 容		普修课	专选课	内 容
		%	%	
理 论		30	30	大纲规定的授课内容
技 能		15	20	平时答问, 作业, 教学比赛裁判实习, 课的部分教学实习, 和阶段考查。专选课增加教练实习
技 术	技 评	30	25	速滑的直道与弯道滑冰技术
	达 标	25	25	500米滑行
合 计		100	100	

四、授 课 内 容

(一) 速 度 滑 冰

第一、学时分配 (表三)

第二、内容

1. 理论部分

(1) 速度滑冰概述 * 速度滑冰的起源和发展。我国速度滑冰简史。速度滑冰的概念及意义。速度滑冰的特点。

(2) 速度滑冰的技术分析 * 速度滑冰的力学原理。直道滑跑技术。弯道滑跑技术。起跑技术。* 不同距离滑跑特点。

(3) 速度滑冰的教学 教学特点。教学顺序。教学方法。* 冰上游戏。

* (4) 速度滑冰的训练 训练的 目的 任务。训练的内容、方法及原则。全年训练和阶段训练周期划分。青少年训练特点。

表三 学时分配表

分 类	内 容		普 修 课				专 修 课	
			二 年 制		三 年 制		三 年 制	
			学时	%	学时	%	学时	%
理 论 部 分	1. 速度滑冰概述	2	22	2	25	2	16.3	
	2. 速度滑冰技术分析	2		2		4		
	3. 速度滑冰教学	2		2		4		
	4. 速度滑冰竞赛、规则、 裁判法	1		2		4		
	5. 速度滑冰训练			2		2		
	6.速度滑冰场地、器材	1		2		4		
	合 计	(8)		(12)		(20)		
实 践 部 分	技 术	1. 初学者的练习	4	61	4	62.5		74
		2. 直道滑跑技术	8		12		20	
		3. 弯道滑跑技术	4		8		20	
		4. 起跑与冲刺技术	2		2		4	
		5. 滑跑战术					10	
		6. 陆地练习	2		2			
		(1) 一般性身体练习					6	
		(2) 专门性身体练习					4	
	技 能	1. 速滑基本技、战术 教法作业	2	2	8			
		2. 教学比赛及裁判实习			8			
合 计		(22)		(30)		(80)		
考 核		6	16.6	6	12.5	8	7.4	
总 学 时		36	100	48	100	108	100	

(5) 速度滑冰竞赛、规则与裁判法 竞赛的意义及种类。竞赛的组织。竞赛规则与裁判法。

(6) 速度滑冰场地、服装用具及器材 速滑场地。速滑服装用具及器材。

2. 技术部分

(1) 初学者的练习 站立与行走。单蹬双滑。单蹬单滑。转弯的交叉步走。转弯的左脚支撑右脚蹬冰的滑行。转弯的左脚外刃支撑右脚内刃连续蹬冰的滑行。犁状停止法。直、弯道诱导练习。摔倒的自我保护。

(2) 直道滑跑技术 滑跑姿势。腿的动作(单腿支撑惯性滑行、单支撑蹬冰、双支撑蹬冰、收腿、摆腿)。摆臂。下刀。动作配合。

(3) 弯道滑跑技术 滑跑姿势。腿的动作(单支撑蹬冰、双支撑蹬冰、收摆浮腿)。下刀。摆臂。进出弯道。动作配合。

(4) 起跑与冲刺技术

介绍内容: 点冰式起跑法(各就位姿势、预备姿势、起跑后疾跑)。

★(5) 不同距离跑的技术和战术特点

(6) 陆地练习

★1) 一般性身体训练 耐力、力量、速度。

2) 专门性身体练习 屈膝走和跑, 滑行与滑跑、滑板、

★电动跑台、★滑粘球鞋。

3) 诱导性教学 直道、弯道。

4) 模仿性教学 直道、弯道、起跑。

第三、考核

1. 普修课

(1) 技术评定内容

1) 第一学期

直道：滑跑姿势、单支撑平衡能力、蹬冰方向及能力、收摆腿路线、下刀位置、角度、时间、动作配合。

2) 第二学期

弯道：滑跑姿势（速度与半径关系）、蹬冰（左外刃右内刃方向）、收摆腿路线、下刀位置、角度、时间、动作配合。

(2) 达标标准各校自定

2. 专修课

(1) 技术评定内容

直道：滑跑姿势、蹬冰、平衡能力、动作配合。

弯道：滑跑姿势（速度与半径关系）、动作配合、进出弯道技术。

起跑：点冰式起跑。

(2) 达标标准各校自定

(二) 冰 球

第一、学时分配(表四)

第二、内容

1. 理论部分

(1) 冰球运动概述 冰球运动简介。冰球运动的起源与发展。现代国际冰球运动发展趋势和我国冰球运动的努力方向。

(2) 冰球运动竞赛规则分析及裁判法简介

(3) 中学体育课冰球项目教学与训练特点

表四 学时分配表

分 类	内 容		三年制普修课	
			学 时	%
理 论 部 分	1. 冰球运动概述		2	16.6
	2. 冰球运动竞赛规则分析及裁判法简介		1	
	3. 中学冰球教学训练特点		1	
	合 计		(4)	
实 践 部 分	技 术	1. 滑 行	6	75
		2. 控制球	2	
		3. 传接球	2	
		4. 射 球	4	
	技 能	1. 冰球基本技、战术教法作业	2	
		2. 教学比赛及裁判实习	2	
		合 计		
考 核		2	8.4	
总 学 时		24	100	

2. 技术部分

(1) 滑行 直线滑跑(向前)。起跑与急停。前进压步转弯滑跑。双脚惯性急转弯倒退滑行。

(2) 控制球 原地拨球。单手运球。行进间双手拨运球。

(3) 传接球 拉射传球。双手持竿接球。

(4) 射球(射门) 正手拉射。正手挑射。

(5) 攻防战术(守、中、攻区)简介

(6) 击球、身体贴挤、合理冲撞、守门员基本技术 (介绍内容)

(7) 教学比赛

• (三) 花 样 滑 冰

第一、学时分配(表五)

表五 学 时 分 配 表

分 类	内 容	三 年 制 普 修 课	
		学 时	%
理 论 部 分	1. 花样滑冰概述	2	16.60
	2. 花样滑冰一般知识	1	
	3. 花样滑冰的场地、器材、服装	1	
	合 计	(4)	
技 术 部 分	1. 初学者的练习	6	75.00
	2. 花样滑冰基本技术	10	
	3. 陆地练习	2	
	合 计	(18)	
考 核		2	8.40
总 学 时		24	100

第二、内容

1. 理论部分

- (1) 花样滑冰概述
- (2) 花样滑冰一般知识 (含规则、裁判法)
- (3) 花样滑冰的场地、器材、服装

2. 技术部分

(1) 初学者的练习 冰上站立。前滑双曲线。单足蹬地双足滑行。后滑双曲线。蛇形后滑。停止法。

(2) 花样滑冰基本技术 前压步。前外曲线步。前内曲线步。前外“3”字形。后压步。前进的燕式平衡。小跳步(前滑)。

(3) 陆地练习 专项身体素质练习。陆地模仿花样滑冰基本动作的练习。

(4) 介绍内容 前外-后外“3”字跳。双足直立旋转。前外“8”字形。

第三、考核

技术考核动作规定 前外曲线、前后压步、前进燕式平衡。